



Departamento de Servicios de Salud y Humanos de la Ciudad de Long Beach
Hoja informativa de la gripe porcina

¿Qué es la gripe porcina?

La influenza porcina (o gripe porcina) es una enfermedad respiratoria de los cerdos, causada por el virus de la influenza tipo A, que provoca con frecuencia brotes entre los cerdos. Normalmente los humanos no se infectan de la gripe porcina, pero infecciones humanas pueden y podrán ocurrir. Se ha reportado que el virus de la gripe porcina puede transmitirse de persona a persona, pero en el pasado, esta dicha transmisión era limitada.

¿Cuáles son las señales y los síntomas de la gripe porcina en las personas?

Los síntomas de la gripe porcina en las personas son similares a los síntomas de la gripe estacional común y entre estos se incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, dolor corporal, dolor de cabeza, escalofrío y fatiga. Algunas personas han reportado diarrea y vómito relacionados con la gripe porcina. Así como la gripe estacional común, la gripe porcina puede causar que se empeoren condiciones médicas crónicas subyacentes.

¿Cómo se propaga la gripe porcina?

Se piensa que la propagación del virus de la influenza porcina A (H1N1), el cual es completamente un nuevo virus, está ocurriendo de la misma manera que se propaga la gripe estacional común. Los virus de la gripe se propagan principalmente de persona a persona, cuando aquellos con la gripe tosen o estornudan. Algunas veces, las personas se pueden contagiar al tocar algo que tiene el virus de la gripe y luego se tocan la boca o la nariz.

¿Qué debería hacer si yo me enfermara?

Si presentas síntomas parecidos a la gripe, incluyendo fiebre, dolores corporales, goteo de la nariz, dolor de garganta, náusea, vómito o diarrea, ve con tu doctor para que te haga un análisis. Si de hecho estás enfermo(a), deberás de quedarte en casa y evitar contacto con otras personas tanto como sea posible para prevenir la propagación de tu enfermedad a otros(as.)

Si estás enfermo(a):

- Ve con tu doctor para que te analice.
- Estornuda o tose en la parte superior de tu manga (no en tus manos) o cúbrete la nariz y boca con un pañuelo de papel cuando tosas o estornudes. Tira el pañuelo a la basura después de que lo uses.
- Lavate las manos frecuentemente con jabón y agua, especialmente después de que tosas o estornudes. También son efectivos los limpiadores de manos que contienen alcohol.
- No vayas a la escuela, trabajo o lugares públicos.
- Si presentas alguno de los siguientes síntomas, acude atención médica inmediatamente:
 - Respiración agitada o dificultad para respirar
 - Los niños pequeños no toman los suficientes líquidos, no se despiertan o no se relacionan con los demás, o si el niño(a) está actuando tan irritable que no quiere ser abrazado(a)
 - Los síntomas parecidos a la gripe mejoran, pero después vuelven con fiebre y una tos fuerte
 - Fiebre con sarpullido

- Dificultad para respirar o falta de aire
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Mareo inesperado o la sensación de que te vas a desmayar
- Confusión
- Vómito severo o persistente

Si estás saludable, ¿qué puedes hacer para mantenerte en buena salud?

- Lávate las manos frecuentemente por lo menos 20 segundos con agua tibia y jabón. El gel con alcohol es efectivo, pero no tan efectivo como lavarte las manos.
- Evita las personas enfermas.
- Procura descansar y come comidas saludables.
- Evita el tabaco y alcohol.

Para más información, visita <http://www.cdc.gov/swineflu/> o llama la línea directa del Departamento de Servicios de Salud y Humanos de la ciudad de Long Beach (562) 570-4499. Visita www.longbeach.gov/health para información actualizada.